

Emisión: 14:00 h

TEMPERATURAS BAJAS PRONÓSTICO A 2 DIAS	Fecha 23.03.2016 Emisión 14:00 h
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 24	DIA 25	ESTADO	CIUDAD	DIA 24	DIA 25	
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR				
BC.	TIJUANA	A	A	CHIH.	JUÁREZ	B	B	
	MEXICALI	A	A		CASAS GRANDES	B	B	
	ENSENADA	A	A		TEMOSACHIC	C	C	
BCS.	SANTA ROSALÍA	A	A		CHIHUAHUA	B	B	
	CONSTITUCIÓN	A	A		DELICIAS	B	B	
SON.	SONOYTA	A	A	COAH.	HGO. DEL PARRAL	B	B	
	NOGALES	A	A		ACUÑA	A	B	
	AGUAPRIETA	B	B		PIEDRAS NEGRAS	A	B	
	NACÓZARI	B	B		NUEVA ROSITA	A	B	
	HERMOSILLO	A	A		MONCLOVA	A	A	
CABORCA	A	A	TORREÓN		A	A		
SIN.	CHOIX	A	A	N. L.	SALTILLO	B	B	
	CULIACÁN	A	A		MONTERREY	A	A	
NAY.	TEPIC	B	B		MONTEMORELOS	A	A	
JAL.	COLOTLÁN	B	B		DGO.	SABINAS HIDALGO	A	A
	GUADALAJARA	A	A	TEPEHUANES		C	B	
	TEPATITLÁN	A	A	GÓMEZ P.- LERDO		B	B	
		S. J. DE LOS LAGOS	B	B	ZAC.	DURANGO	B	B
		LAGOS DE MORENO	B	B		FRESNILLO	B	B
COL.	COLIMA	A	A	ZACATECAS		B	B	
MICH.	ZAMORA	A	A	JEREZ		B	B	
	MORELIA	A	A	SOMBRERETE	B	B		
	CD. HIDALGO	A	A	AGS.	AGUASCALIENTES	B	A	
	URUAPAN	A	A		RINCÓN DE ROMOS	B	A	
GRO.	TAXCO	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	B	A	
	CHILPANCINGO	A	A		SAN LUIS POTOSÍ	B	B	
OAX.	HUAJUAPAN	A	A		RÍO VERDE	A	A	
	OAXACA	A	A	GTO.	LEÓN	A	A	
	TLACOLULA	A	A		GUANAJUATO	A	A	
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A		CELAYA	A	A	
	LAS CASAS	A	A	QRO.	QUERÉTARO	A	A	
	COMITÁN	A	A		HGO.	IXMIQUILPAN	A	A
ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE			PACHUCA		B	B		
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A		TULANCINGO	B	B	
	REYNOSA	A	A		APAN	B	B	
	MATAMOROS	A	A	TLAX.	TLAXCALA	B	B	
	CD. VICTORIA	A	A		PUE.	PUEBLA	B	B
	TAMPICO	A	A	HUAUCHINANGO	B	B		
VER.	JALAPA	A	A	TEZIUTLÁN	B	A		
	ORIZABA	A	A	TEHUACÁN	B	A		
	PEROTE	A	A	MOR.	CUERNAVACA	A	A	
TAB.	VILLAHERMOSA	A		MEX.	TOLUCA	B	B	
CAMP.	CAMPECHE	A			TENANCINGO	B	B	
YUC.	MÉRIDA	A			TEXCOCO	A	A	
Q. R.	CANCÚN	A			D. F.	CD. DE MÉXICO	A	A
FRESCO [A] 18º A 9º C		FRIO [B] 9º A 3º C		FRIO HELADO [C] 3º A 3º BAJO CERO		FRIO INTENSO [D] HASTA 9º BAJO CERO		
						FRIO EXTREMO [E] MENOR A 9º BAJO CERO		

Recomendaciones

- * Consultar los boletines que emite el Sistema Nacional de Protección Civil en esta temporada invernal.
- * Prestar especial atención a niños, personas de la tercera edad, enfermos e indigentes.
- * Abrigarse preferentemente usando la técnica de cebolla (vestirse por capas, si lo tiene con ropa interior térmica) que permite que el aire circule libremente alrededor de su cuerpo, manteniéndolo seco y atrapando el calor.
- * Protegerse el rostro, la cabeza, manos y orejas, evite respirar aire frío cubriéndose la boca y nariz.
- * No utilizar doble media o calcetín ya que esto bloquea la circulación, en su caso utilizar calcetines de lana.
- * Evitar los cambios bruscos de temperatura ya que estos pueden afectar el sistema respiratorio o producir una hipotermia.
- * En los días extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limitar la cantidad de tiempo al aire libre, ya que las exposiciones prolongadas al aire frío hace que se esfuerce más el corazón o la presión arterial suba demasiado.
- * Protegerse de la radiación solar con bloqueadores solares y usar protectores labiales para evitar que el frío lo reseque, utilice además cremas hidratantes para la piel.
- * Alimentarse sanamente en invierno procurando ingerir más calorías, líquidos de preferencia tibios, frutas, nueces o avellanas, mantenga sus horarios de alimentación y aumente la dosis de vitaminas.
- * Mantener una ventilación adecuada en caso de usar algún calefactor, horno, chimenea o calentones, para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono no encender anafres o braseros dentro de lugares cerrados o con mala ventilación.
- * Al utilizar calefacciones con líquidos inflamables hágalo con precaución, para evitar quemaduras o intoxicaciones, no dejar a niños o personas de la tercera edad al interior de un vehículo con el motor andando, ya que podrían inhalar monóxido de carbono.
- * Mantener las persianas y cortinas abiertas durante el día para permitir el ingreso de los rayos solares y cerrarlas al atardecer para conservar el calor.
- * Evitar conducir, si lo hace procure extremar precauciones ya que las carreteras se vuelven resbaladizas ante la presencia de nieve, aguanieve o congelamiento de estas, asegúrese de que alguien sepa su destino y cuando espera llegar. Respete las señales y notificaciones que las autoridades indiquen.
- * Mantener su auto en buen estado, teniendo un buen limpiaparabrisas y líquido anticongelante en su caso, respete los límites de velocidad, ya que el frenado requiere de más espacio con la presencia de lluvias, nieve y/o aguanieve.
- * Extremar precauciones al transitar por brechas y caminos rurales ante baja visibilidad por neblina matutina, así mismo recuerde que por las mañanas las operaciones aéreas suelen demorarse ante la presencia de esta.
- * Las embarcaciones pequeñas (de poco calado) deberán obedecer las indicaciones de navegación de sus capitanías de puerto correspondiente.
- * Proteger a sus mascotas ya que estas también son susceptibles al frío.
- * En caso de que su vivienda se encuentre en peligro ante las bajas temperaturas o efectos de la temporada invernal, acuda a su unidad de protección civil más cercana.